

Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)  
Vol 5 , No.1, 2020, hlm.62-69

ISSN 2541-206X (online)  
ISSN 2527-4244 (cetak)

## PELATIHAN PENINGKATAN KEMANDIRIAN ANAK MELALUI KETERAMPILAN SELF-HELP

<sup>1</sup>Bernike Juwita Permata Sari, <sup>2</sup>Wahyu Priyono, <sup>3</sup>Lena N. Pandjaitan

<sup>1,2,3</sup> Universitas Surabaya, Surabaya, Indonesia  
[bernikejuwitaps@gmail.com](mailto:bernikejuwitaps@gmail.com)

**Abstract:** Every child is expected to be able to develop according to the stages of their development, including aspects of social maturity. In the age range of 3-6 years at preschool age, children need stimulation to develop themselves from various kinds of social skills to be able to develop optimally. This research was conducted on Kindergarten A and Kindergarten B students by conducting observations and interviews at the assessment stage and the training process at the intervention stage. This study aims to increase understanding (knowledge) about independence, improve skills (skills) and improve attitude (attitude) in performing general self-help tasks (washing hands, making the bed) and self-help eating (preparing food and eating using spoons and forks). The results of the training are quite effective, each class level there is only 1 training material that is not effective. Internal factors are the physical maturity of the child, while externally the environment, parenting, and the occupational status of the mother.

**Keywords:** independence; self-help eating; self-help general; social maturity; training

**Abstrak:** Setiap anak diharapkan mampu berkembang sesuai dengan tahapan perkembangannya, termasuk dalam aspek kematangan sosial. Dalam rentang usia 3-6 tahun pada masa usia prasekolah, anak memerlukan stimulasi mengembangkan diri dari berbagai macam keterampilan sosial untuk dapat berkembang secara optimal. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa TK A dan TK B dengan melakukan observasi dan interview pada tahap asesmen dan proses pelatihan pada tahap intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman (*knowledge*) tentang kemandirian, meningkatkan keterampilan (*skill*) dan meningkatkan sikap (*attitude*) dalam melakukan tugas *self-help general* (mencuci tangan, merapikan tempat tidur) dan *self-help eating* (menyiapkan makanan serta makan menggunakan sendok dan garpu). Hasil pelatihan cukup efektif, setiap level kelas hanya terdapat 1 materi pelatihan yang tidak efektif. Faktor-faktor penyebab secara internal adalah kematangan fisik anak, sedangkan secara eksternal adalah lingkungan, pola asuh dan status pekerjaan ibu.

**Kata kunci:** kematangan sosial; kemandirian; pelatihan; *self help eating*; *self help general*

---

### PENDAHULUAN

Kematangan sosial merupakan suatu kemampuan individu untuk mengurus dirinya dan berpartisipasi ikut serta pada kegiatan yang mengarah pada kemandirian (Doll, 1953). Usia prasekolah yakni di usia 3-6 tahun merupakan suatu usia dimana anak mengembangkan berbagai macam keterampilan sosial sesuai

dengan beragam potensi yang masih perlu distimulasi untuk dapat optimal (Patmonodewo, 1995). Pada rentang usia tersebut anak-anak memasuki tahapan prasekolah formal dalam jenjang Taman Kanak-kanak (TK). Masa prasekolah merupakan masa bermain anak sehingga di dalam pendidikan sekolah bermain merupakan metode belajar anak yang efektif

sebelum nantinya akan memasuki pendidikan formal (Gunarsa, 2004). Dalam perjalanannya tidak jarang dijumpai hambatan atau ketertundaan pengembangan diri anak di lingkungan sekolah. Anak yang memiliki hambatan dalam pencapaian kematangan sosial dapat mengalami hambatan pada tugas perkembangan berikutnya.

Fenomena terhambatnya kemandirian anak prasekolah ditemui di salah satu TK di Surabaya. Dalam observasi yang dilakukan terhadap 29 siswa, sebagian besar siswa belum terampil makan menggunakan sendok dan garpu. Selain itu anak juga belum mampu mencuci tangan secara mandiri. Sementara itu berdasarkan informasi dari guru dan orangtua, sebagian besar siswa juga masih belum mampu mengambil makanan secara mandiri. Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa anak mengalami keterlambatan dalam penguasaan self-help. Keterampilan self-help sendiri merupakan salah satu aspek dalam keterampilan sosial yang membantu anak melakukan beberapa tugas merawat diri dengan harapan agar anak tidak selalu bergantung dengan orang di sekitarnya (Indayani, 2015).

Menurut Doll (1953), hambatan dalam penguasaan keterampilan self-help dapat disebabkan karena beberapa faktor yakni adanya interaksi faktor nature (faktor biologis) dan nurture (stimulasi lingkungan). Sementara itu berdasarkan kuesioner dan wawancara, keterlambatan keterampilan self-help disebabkan karena faktor nature yakni kurangnya pembiasaan dari orangtua untuk

melatihkan keterampilan self-help. Orangtua cenderung membantu anak sehingga anak menjadi tidak mandiri dalam melakukan tugas-tugas yang berkaitan dengan self-help. Sekolah juga memiliki hambatan dalam melatihkan beberapa keterampilan self-help seperti kurangnya sarana dan prasarana yang mendukung melatihkan beberapa keterampilan self-help seperti garpu dan sendok untuk latihan makan.

Berdasarkan fenomena di atas, maka kami menawarkan suatu desain pelatihan self-help. Adapun tujuan dari pelatihan ini adalah membantu mengoptimalkan beberapa keterampilan self-help anak. Beberapa latihan keterampilan self-help yang kami tawarkan berdasarkan hasil pengambilan data melalui metode observasi, wawancara dan kuesioner menunjukkan terdapat beberapa keterampilan yang masih belum berkembang optimal untuk anak usia 4-5 tahun yakni mencuci tangan, mengambil makanan serta makan menggunakan sendok dan garpu.

Tujuan dari pelatihan ini dibedakan menjadi 3 yakni pemahaman, keterampilan dan sikap. Dari sisi pemahaman bertujuan antara lain adalah siswa memiliki pemahaman tentang kemandirian dalam keterampilan self-help general dan self-help eating, memahami kebersihan diri dalam mencuci tangan dan menata tempat tidur dan memiliki pemahaman tentang kemandirian dalam melakukan tugas mencuci tangan, merapikan tempat tidur, menyiapkan makanan serta makan menggunakan sendok dan garpu dengan benar.

Dari sisi keterampilan bertujuan untuk dapat meningkatkan keterampilan self-help siswa dalam melakukan tugas mencuci tangan, merapikan tempat tidur, menyiapkan makanan serta makan menggunakan sendok dan garpu. Kemudian dari sisi sikap diharapkan siswa memiliki sikap mandiri di sekolah dan di rumah ketika melakukan tugas mencuci tangan, merapikan tempat tidur, menyiapkan makanan serta makan menggunakan sendok dan garpu.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimental yang dilakukan dalam dua tahap, yakni tahap asesmen dan tahap intervensi. Pada tahap asesmen metode yang digunakan adalah wawancara, observasi dan kuesioner, sedangkan pada tahapan intervensi metode yang digunakan adalah pelatihan dengan pretest-posttest. Beberapa metode eksperimental dalam sesi pelatihan yang digunakan antara lain role play, diskusi, ceramah, praktek dan drama musikal. Subjek penelitian ini merupakan keseluruhan siswa-siswi TK A dan TK B dengan rentang usia 3-6 tahun berjumlah 29 siswa. Semua variabel dianalisa menggunakan analisis deskriptif statistik pada setiap aspek.

## HASIL

Hasil Evaluasi Learning (Pretest dan Posttest)

Evaluasi proses pembelajaran dilakukan melalui pretest dan posttest. Pelaksanaan pretest dilakukan selama 4 hari berturut-turut yakni di

pagi hari setelah circle time pada sesi mencuci tangan, mengambil makanan, makan menggunakan sendok dan garpu, serta merapikan tempat tidur. Sementara itu pelaksanaan posttest dilakukan di hari ke 6 setelah proses revidi materi. Metode yang digunakan dalam pretest dan posttest adalah melalui checklist observasi (mencuci tangan, merapikan tempat tidur, serta makan menggunakan sendok dan garpu) dan lembar tugas untuk siswa yang berisi urutan mengambil makanan. Adapun hasil dari pretest dan posttest adalah sebagai berikut:

Tabel 1. *Self-help General* – Mencuci Tangan TK A

Subjek	Pre	Kategori	Post	Kategori
A	19	ST	21	ST
R	19	ST	21	ST
M	17	T	21	ST
I	19	ST	19	ST
F	7	SR	20	ST
G	9	SR	19	ST
M	17	T	20	ST
G	17	T	20	ST

*SR=Sangat Rendah; R=Rendah; T=Tinggi; ST=Sangat Tinggi*

Pada tabel hasil pelatihan Mencuci Tangan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dari pelatihan yang diberikan hal ini diketahui dari peningkatan kategori dari hasil *post test*.

Tabel 2. *Self-help Eating* – Mengambil Makanan TK A

Subjek	Pre	Kategori	Post	Kategori
A	1	SR	5	ST
R	0	SR	5	ST
M	0	SR	1	SR
I	0	SR	5	ST
F	0	SR	5	ST
G	0	SR	5	ST
G	0	SR	3	ST

*SR=Sangat Rendah; R=Rendah; T=Tinggi; ST=Sangat Tinggi*

Data *pretest* dan *posttest* pada pelatihan Mengambil Makanan di atas menunjukkan adanya peningkatan sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pengetahuan siswa terhadap keterampilan mengambil makanan.

Tabel 3. *Self-help Eating* – Menggunakan Sendok Garpu TK A

Subjek	Pre	Kategori	Post	Kategori
A	200	ST	200	ST
R	160	T	200	ST
M	200	ST	200	ST
I	100	R	200	ST
V	100	R	200	ST
G	80	R	200	ST
M	60	SR	160	T
G	80	R	160	T

*SR=Sangat Rendah; R=Rendah; T=Tinggi; ST=Sangat Tinggi*

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan

kemandirian dalam meningkatkan keterampilan *self help* anak untuk makan menggunakan sendok dan garpu.

Tabel 4. *Self-help General* – Merapikan Tempat Tidur TK A

Subjek	Pre	Kategori	Post	Kategori
A	13	T	10	S
R	11	S	8	R
M	14	ST	15	ST
I	7	SR	15	ST
G	13	T	14	ST
M	12	T	15	ST
G	14	ST	14	ST
E	1	SR	7	SR

*SR=Sangat Rendah; R=Rendah; T=Tinggi; ST=Sangat Tinggi*

Saat pelatihan Merapikan Tempat Tidur dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan kemandirian dalam meningkatkan keterampilan *self help* anak untuk merapikan tempat tidur.

Tabel 5. *Self-help General* – Mencuci Tangan TK B

Subjek	Pre	Kategori	Post	Kategori
N	12	R	20	ST
K	12	R	21	ST
J	9	SR	21	ST
V	12	R	21	ST
L	12	R	21	ST
G	14	C	21	ST
M	12	R	21	ST
A	10	R	20	ST

S	10	R	21	ST
B	12	R	19	ST

*SR=Sangat Rendah; R=Rendah; T=Tinggi; ST=Sangat Tinggi*

Dari data di atas dapat diketahui bahwa ada peningkatan kategori dari sebelum dan sesudah pelatihan diberikan. Dengan demikian pelatihan yang diberikan dapat dikatakan efektif.

Tabel 6. *Self-help Eating* – Mengambil Makanan TK B

Subjek	Pre	Kategori	Post	Kategori
E	0	SR	5	ST
K	0	SR	5	ST
J	1	R	5	ST
V	0	SR	5	ST
L	0	SR	5	ST
G	1	R	3	T
G	0	SR	5	ST
M	0	SR	5	ST
A	0	SR	3	T
S	0	SR	5	ST
R	0	SR	5	ST
B	0	SR	5	ST

*SR=Sangat Rendah; R=Rendah; T=Tinggi; ST=Sangat Tinggi*

Dari data di atas dapat diketahui bahwa ada peningkatan kategori dari sebelum dan sesudah pelatihan diberikan. Dengan demikian pelatihan yang diberikan dapat dikatakan efektif.

Tabel 7. *Self-help Eating* – Menggunakan Sendok Garpu TK B

Subjek	Pre	Kategori	Post	Kategori
E	200	ST	200	ST
N	120	C	80	R
K	140	T	120	C
J	160	T	120	C
V	120	C	200	ST
L	200	ST	200	ST
G	200	ST	200	ST
G	200	ST	200	ST
M	160	T	200	ST
A	180	ST	200	ST
S	200	ST	120	C
R	160	T	120	C
B	200	ST	200	ST

*SR=Sangat Rendah; R=Rendah; T=Tinggi; ST=Sangat Tinggi*

Dari data di atas dapat diketahui bahwa 5 dari 13 siswa tidak mengalami peningkatan kategori dari sebelum dan sesudah pelatihan diberikan. Dengan demikian pelatihan yang diberikan dapat dikatakan hanya efektif 62%.

Tabel 8. *Self-help General* – Merapikan Tempat Tidur TK B

Subjek	Pre	Kategori	Post	Kategori
E	200	ST	200	ST
N	120	C	80	R
K	140	T	120	C
J	160	T	120	C
V	120	C	200	ST

Subjek	Pre	Kategori	Post	Kategori
L	200	ST	200	ST
G	200	ST	200	ST
G	200	ST	200	ST
M	160	T	200	ST
A	180	ST	200	ST
S	200	ST	120	C
R	160	T	120	C
B	200	ST	200	ST

*SR=Sangat Rendah; R=Rendah; T=Tinggi; ST=Sangat Tinggi*

Dari data di atas dapat diketahui bahwa 1 dari 13 siswa tidak mengalami peningkatan kategori dari sebelum dan sesudah pelatihan diberikan. Dengan demikian pelatihan yang diberikan dapat dikatakan hanya efektif 94%.

#### Hasil Evaluasi Perilaku (*Pretest* dan *Posttest*)

Evaluasi perilaku didapat melalui proses *follow up* yang dilakukan 1 minggu. Adapun hasil dari *follow up* tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 9.  
*Evaluasi Perilaku*

Subjek	Metode	Hasil
Siswa	Observasi	Observasi hanya sebatas pada aktivitas mencuci tangan dan makan menggunakan sendok dan garpu. Adapun hasil observasi pada 16 anak di kelas TK B menunjukkan bahwa 2 siswa masih belum memiliki inisiatif untuk makan menggunakan sendok dan garpu. Sementara itu pada aktivitas mencuci tangan, mayoritas semua

siswa mampu mencuci tangan. Sementara itu pada kelas TK A, dari 13 siswa hanya 1 siswa yang belum mampu menunjukkan inisiatif untuk makan menggunakan sendok dan garpu. Siswa lainnya sudah menunjukkan kemauannya untuk makan menggunakan sendok dan garpu. Pada aktivitas mencuci tangan, mayoritas anak sudah memiliki inisiatif dan mampu.

Guru Wawancara Wawancara terhadap 2 guru di kelas TK A dan B menunjukkan bahwa masing-masing siswa sudah menunjukkan adanya kemajuan pada aktivitas seperti makan menggunakan sendok dan garpu. Hanya saja masih terdapat beberapa siswa tertentu yakni 2 siswa di kelas TK B dan 1 siswa di kelas TK A yang belum menunjukan adanya inisiatif. Guru juga menceritakan bahwa ketika aktivitas *snack time* siswa mulai terbiasa makan menggunakan sendok dan garpu karena mereka mengingatkan orangtua untuk makan menggunakan sendok dan garpu ketika disekolah. Informasi lain melalui wawancara terhadap kepala sekolah mengatakan bahwa adanya kemajuan setelah dilakukan pelatihan pada aktivitas makan menggunakan sendok dan garpu, mencuci tangan, dan mengambil makanan sendiri. Hanya saja pada aktivitas merapikan tempat tidur masih belum memiliki inisiatif. Informasi

		tersebut didapat setelah bertanya ke orangtua murid.	Sedangkan sesi akan menggunakan sendok garpu tidak efektif.
Orangtua	Wawancara	Hasil wawancara dengan 10 orang murid menunjukkan bahwa pada aktivitas merapikan tempat tidur masih belum menunjukkan adanya kemajuan. Informasi ini didapat dari 3 orangtua. Sementara itu 10 orangtua lainnya mengatakan bahwa aktivitas makan menggunakan sendok dan mencuci tangan sudah memiliki inisiatif karena sebelumnya sudah dilatih hanya saja setelah adanya pelatihan anak menunjukkan adanya kemajuan dalam hal makan menggunakan sendok dan mencuci tangan dengan pola yang benar. Pada aktivitas merapikan tempat tidur belum menunjukkan adanya kemajuan.	Semua orang tua yang menjadi subjek <i>follow up</i> mengakui bahwa anak mereka telah memiliki inisiatif untuk berperilaku lebih mandiri, hanya saja terkadang orang tua kurang memiliki waktu untuk memfasilitasi anak-anak mereka. Orang tua ada yang merasa bahwa anaknya masih kurang dapat melakukan dengan cepat dan tepat, sehingga mereka memutuskan untuk tetap 'melayani' anak mereka. Selain itu alasan yang diutarakan oleh orang tua ialah supaya tidak menambahkan tugas orang tua, misalnya jika anak mengambil makanan sendiri maka peluang anak mengambil dengan masih tumpah-tumpah akan semakin besar dengan demikian peluang orang tua untuk membersihkan meja juga semakin besar.

## PEMBAHASAN

Pelatihan yang dijalankan secara keseluruhan cukup efektif, pelatihan ini masih belum sangat efektif karena pada masing-masing level kelas masih terdapat 1 materi yang tidak efektif. Setiap level kelas terdapat 1 materi pelatihan yang tidak efektif. Pelatihan di kelas TK A menunjukkan hasil efektif pada materi mencuci tangan, mengambil makanan, makan menggunakan sendok garpu dan tidak efektif pada materi merapikan tempat tidur. Sedangkan di kelas TK B juga terdapat 3 sesi yang efektif yakni mencuci tangan, mengambil makanan dan merapikan tempat tidur.

Pengakuan yang sama juga diungkapkan oleh guru, bahwa kini murid mereka telah meminta dibawakan sendok dan garpu sebagai peralatan makan. Para guru mengamati bahwa para siswa senang makan dengan sendok dan garpu, bahkan sesekali sambil makan mereka menyanyikan lagu-lagu yang diajarkan dalam pelatihan untuk mengingat setiap tahapan dalam makan dan cuci tangan. Guru juga mendapatkan masukan dari orang tua para siswa, mereka menceritakan perubahan perilaku anak mereka di rumah. Para orang tua mengaku bahwa mereka senang karena manfaat pelatihan langsung dapat dilihat.

Dari data-data wawancara yang didapatkan maka dari sisi siswa juga dilakukan pengecekan dengan melihat langsung perilaku

mencuci tangan dan makan di sekolah. seperti yang telah diungkapkan oleh guru, terlihat bahwa ketika para siswa sedang mencuci tangan dan makan bersama mereka menyanyikan lagu-lagu yang telah diajarkan dalam pelatihan. Para siswa juga menceritakan kehebatan mereka dalam mengaplikasikan keterampilan *self-help* yang mereka lakukan di rumah bahkan di tempat umum.

## SIMPULAN

Hasil *follow up* dari pelatihan ini dapat disimpulkan bahwa keterampilan yang dilatihkan dalam meningkatkan kemandirian anak telah diaplikasikan, hanya saja dalam pelaksanaannya terdapat hambatan. Hambatan yang utama berasal dari orang tua yang masih terbatas dalam menyediakan waktu untuk memfasilitasi dan mendampingi anak dalam melakukan keterampilan *self help* yang telah diajarkan.

## DAFTAR RUJUKAN

Doll, Edgar Arnold (1953). *The measurement of social competence: a manual for the Vineland social maturity scale*. Educational Test Bureau, Educational Publishers

Shaffer, D.R. (2002). *Developmental Psychology: Childhood & Adolescence*. Sixth Edition USA: Wadsworth/Thomson learning, Inc

Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. Sixth edition. New York: McGraw-Hill. Soetjiningsih. *Tumbuh kembang anak*. Jakarta: EGC. 1995

Papalia, D.E., Old, S.W., Feldman, R.D. (2009). *Human Development* (11th ed). New York: Mc Graw Hill

Patmonodewo, Soemiarti. (1995). *Buku Ajar Pendidikan Prasekolah*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.

Utami Munandar. (1992). *Mengembangkan Bakat dan Kreativitas Anak Sekolah*. Jakarta: Gramedia.